

Structure et environnement des repas en Languedoc-Roussillon

Le « modèle alimentaire traditionnel » des Français reste bien souvent, dans l'imaginaire de nos concitoyens mais également pour les nutritionnistes et sociologues, celui de trois prises alimentaires principales quotidiennes (petit-déjeuner / déjeuner / dîner) et d'une structure de type « entrée / plat principal / fromage / dessert » pour le déjeuner et le dîner, l'ensemble étant « agrémenté » d'une convivialité certaine. Ces manières de table constituent une composante forte de notre gastronomie et font la réputation culinaire de notre pays aux yeux des étrangers. En revanche, elles ne constituent en aucun cas un modèle universel et, comme le rappelle les historiens et sociologues de l'alimentation, sont plutôt récentes en ce qui concerne les deux premiers aspects qui ne se sont imposés en France que dans la seconde moitié du XIX^e siècle.

Notre modèle dit « traditionnel » repose donc sur la notion de repas que l'on peut définir comme des prises alimentaires rythmées dans le temps, structurées en plats qui sont ingérés successivement et partagées avec d'autres.

Les sociologues de l'alimentation ont, durant les années quatre-vingt, introduit les concepts d'américanisation et de déstructuration de l'alimentation des Français. Les années quatre-vingt-dix ont vu émerger le concept de modernité alimentaire qui essayait de distinguer ce qui, dans nos pratiques alimentaires actuelles, relève de la transgression des normes et ce qui relève de la mutation sociale.

C'est dans cette réflexion sur les évolutions de nos manières de table que se situe ce travail qui tente de répondre aux interrogations suivantes :

- le « modèle alimentaire traditionnel » s'organise-t-il toujours autour de trois prises quotidiennes : d'une part, des deux repas principaux (le déjeuner et le dîner) et d'autre part, d'un repas considéré comme plus accessoire et moins élaboré (le petit-déjeuner) ?
- La structure des repas en plats (entrée, plat principal, fromage, dessert) est-elle toujours d'actualité ?
- Le plaisir de manger et surtout de partager les repas perdurent-ils ?

Les résultats du Baromètre santé nutrition présentés dans ce document s'intéressent essentiellement aux repas des habitants du Languedoc-Roussillon en les comparant aux données obtenues au niveau national ainsi qu'aux données de l'enquête de 2002. Cette étude apporte des éléments indispensables à la mise en place d'actions adaptées.



Introduction	1
Prises alimentaires au cours de la journée. ...	2
Composition du petit-déjeuner	4
Composition du déjeuner et du dîner	6
Autres prises alimentaires	7

Lieux des repas	8
Commensalité	11
Convivialité	12
Méthodologie	15
Synthèse.	16

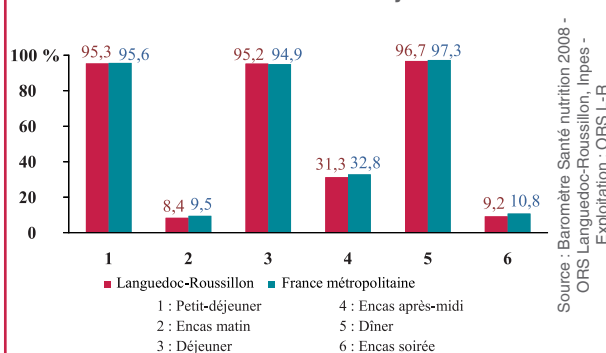
→ Prises alimentaires au cours de la journée

Un encas l'après-midi pris par près d'un tiers des habitants

Les repas principaux sont pris par la plupart des habitants du Languedoc-Roussillon la veille de l'enquête : 95,3 % ont pris un petit-déjeuner, 95,2 % un déjeuner et 96,7 % un dîner. Pour les autres moments de prises alimentaires intermédiaires appelés ici encas, peu de personnes en effectuent : 8,4 % pour un encas le matin, 9,2 % pour un encas le soir. L'encas de l'après-midi est pris plus fréquemment : 31,3 % (Figure 1).

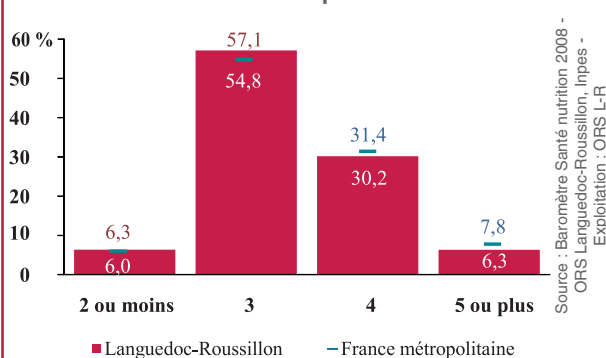
Sur les six moments de la journée étudiés¹, les prises alimentaires sont déclarées de façon comparables dans la région et en France métropolitaine.

Figure 1 : Prises alimentaires la veille de l'enquête selon le moment de la journée



Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine.

Figure 2 : Nombre de prises alimentaires la veille de l'enquête



Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine.

Trois à quatre prises alimentaires par jour pour 87 % des habitants de la région

Au total, plus d'une personne sur deux a déclaré trois prises alimentaires sur les six étudiées¹. Trois personnes sur dix a déclaré avoir mangé à quatre reprises et, 6,3 % à cinq reprises ou plus (Figure 2).

En région, les femmes déclarent plus souvent avoir mangé plus de trois repas par jour que les hommes (41,5 % contre 31,2 %). Cette habitude est plus fréquente le week-end (39,2 %) que le reste de la semaine (31,0 %). Celle-ci concerne plus fréquemment les foyers avec ou sans enfants (36,6 %) que les personnes vivant seules (30,7 %). Enfin, les plus âgés se distinguent des plus jeunes, moins nombreux à prendre plus de trois repas par jour : 35,1 % des 35-54 ans et 33,7 % des 55-75 ans contre 41,6 % des 18-34 ans. À l'opposé, moins de trois prises alimentaires est une pratique qui est plus fréquente parmi les hommes, les personnes de moins de 35 ans, les personnes au chômage et celles vivant seules.

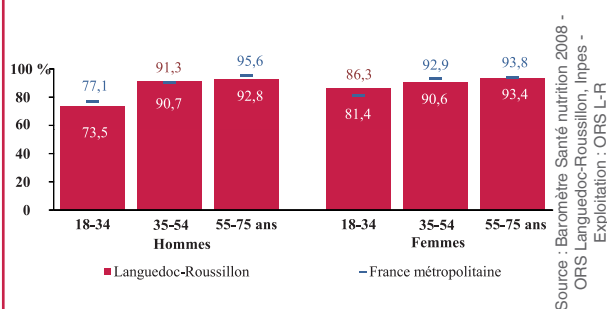
→ Aide méthodologique à la lecture des graphiques

Chaque figure présente les résultats en Languedoc-Roussillon et en France métropolitaine. Ils sont redressés sur l'âge, le sexe, le diplôme et la taille d'agglomération², ce qui permet d'être représentatif de la population régionale et de France métropolitaine. Sous chaque figure, une phrase indique dans un bandeau rouge si des différences significatives sont observées entre les niveaux régional et national, et ce, en tenant compte des différences de structure qui peuvent subsister entre les deux populations (ajustement sur le sexe, l'âge, le niveau de diplôme, la situation professionnelle, la structure du foyer et le fait d'habiter une zone rurale ou non - cf. méthodologie p.15). Ceci peut expliquer que certains résultats semblent différents entre la région et la France métropolitaine, contrairement à ce qui est mentionné sous le graphique. De plus, s'il s'agit de variables croisées (selon le sexe, l'âge...), une phrase indique si des différences significatives sont observées pour ce croisement, toutes choses égales par ailleurs. Si aucune zone géographique n'est mentionnée, les différences sont observées en région comme en France métropolitaine. Dans le cas contraire, les différences sont observées uniquement dans la zone spécifiée.

¹ Les trois principaux repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), et les prises alimentaires hors repas de la matinée, de l'après-midi et de la soirée.

² Pour le Languedoc-Roussillon, le redressement a été réalisé à partir du bilan démographique de 2006 (sexe et âge) et des données de l'enquête Emploi 2007 (diplôme et taille d'agglomération) et pour la France à partir de l'enquête Emploi 2007.

Figure 3 : Prise des trois principaux repas la veille de l'enquête selon le sexe et l'âge



Pas de différence significative entre le Languedoc-Roussillon et la France pour la prise des trois principaux repas. Différence significative selon l'âge.

Une prise des trois principaux repas plus fréquente chez les 35-54 ans

Près de neuf personnes interrogées sur dix (88,5 %) déclarent avoir pris les trois principaux repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) la veille de l'enquête, ce qui est comparable à la moyenne nationale.

La prise de ces trois repas augmente avec l'âge en région comme en France (Figure 3). En revanche, elle est moins habituelle chez les personnes au chômage (76,2 % contre 89,8 % des personnes occupant un emploi) et chez les personnes ayant un revenu faible (80,9 % contre 91,9 % des revenus élevés).

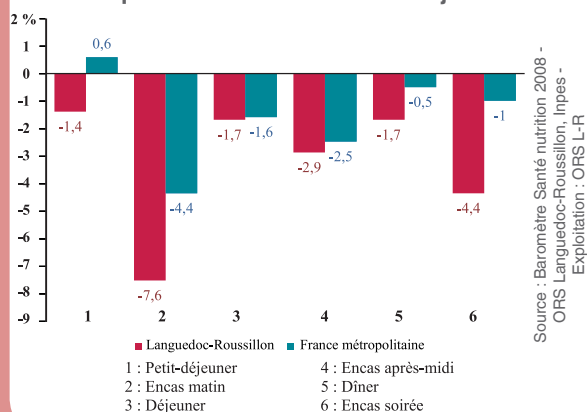
Seuls deux repas sur les trois principaux sont déclarés par 10,2 % des habitants du Languedoc-Roussillon. Dans ce cas, il s'agit principalement du petit-déjeuner et du dîner (40,5 %) puis, du déjeuner et du dîner (33,1 %) et enfin, du petit-déjeuner et du déjeuner (26,4 %). Lorsqu'un seul repas est pris (1,3 %), le dîner est cité en premier (56,3 %) suivi du déjeuner (43,7 %).

→ Évolution 2002/2008

Comme en 2002, les habitants du Languedoc-Roussillon organisent principalement leur journée autour de trois ou quatre repas principaux : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner ou le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Les proportions de consommateurs pour les deux premiers repas restent comparables à ceux obtenus en 2002. En revanche pour le dîner, la proportion de personnes ayant pris ce repas la veille de l'enquête a diminué en 2008 de manière significative (-1,7 points).

Pour les autres moments intermédiaires, la prise d'encas le matin ou le soir après le dîner ont fortement diminué en 2008 par rapport à 2002 (respectivement -7,6 et -4,4 points). L'encas de l'après-midi, le goûter, reste toujours pris par près d'un tiers des habitants de la région.

Évolution des prises alimentaires la veille de l'enquête selon le moment de la journée

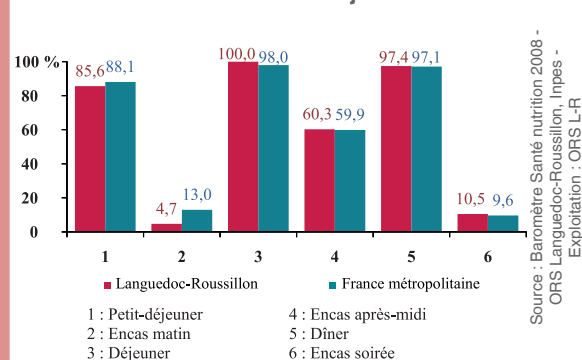


→ Zoom 12 - 17 ans

Comme en France, les adolescents de la région déclarent le plus souvent quatre prises alimentaires la veille de l'enquête (45,0 %) ; 10,0 % en déclarent cinq ou plus. Au total, plus de la moitié a déclaré plus de trois prises alimentaires (55,0 %).

Chez les 12-17 ans, 83,8 % déclarent avoir consommé les trois principaux repas la veille de l'enquête, 15,5 % en déclarant deux et 0,8 % un seul. Aucune différence avec le niveau national n'a pu être mise en évidence sur la prise des repas principaux chez les jeunes.

Prises alimentaires la veille de l'enquête selon le moment de la journée



→ Composition du petit-déjeuner

L'association d'aliments et de boissons plus fréquente chez les femmes et les plus âgés

En Languedoc-Roussillon, 95,3 % des habitants ont pris un petit-déjeuner la veille de l'enquête. Plus des trois quarts de ces personnes (78,4 %) ont à la fois bu et mangé au petit-déjeuner ; 20,4 % ont uniquement pris une boisson et 1,2 % uniquement mangé. La proportion de personnes ayant pris uniquement une boisson au petit-déjeuner est plus importante en région qu'au niveau national (17,6 %).

Le petit-déjeuner composé à la fois d'aliments et de boissons est plus fréquent chez les femmes (82,6 %) que chez les hommes (73,7 %) (Figure 4). Cette composition augmente globalement avec l'âge. Elle concerne plus souvent les personnes âgées entre 55-75 ans (89,0 %) que les plus jeunes (70,6 % des 18-34 ans). Cette pratique est plus importante chez les personnes ayant le baccalauréat ou un niveau de diplôme plus élevé (83,2 %) que celles ayant un niveau de diplôme inférieur au baccalauréat (76,6 %).

En revanche, les personnes vivant seules sont moins nombreuses à consommer à la fois aliments et boissons que les personnes vivant dans un foyer sans enfant (77,5 % contre 85,5 %).

Concernant la prise seulement de boissons au petit déjeuner, cette pratique est plus fréquente chez les revenus faibles (25,1 % contre 15,6 % des revenus élevés). Elle concerne également plus les 18-34 ans, les niveaux de diplôme inférieur au baccalauréat, les personnes vivant seules et les hommes.

Les groupes d'aliments « féculents, pains et céréales », « produits sucrés » et « produits laitiers » sont les plus consommés au petit-déjeuner

Parmi les personnes ayant déclaré un petit-déjeuner la veille, le groupe des féculents, pains et céréales est le plus consommé (52,1 %). En revanche, cette consommation est moins marquée dans la région Languedoc-Roussillon qu'en France (59,9 %). Viennent ensuite les produits sucrés (48,7 %), les produits laitiers (39,6 %) et les jus de fruits (25,9 %) (Figure 5). La région se distingue également par une consommation moins importante de jus de fruit par rapport au niveau national mais reste comparable concernant la consommation de fruits. Au total, 34,7 % des habitants du Languedoc-Roussillon qui ont déclaré prendre un petit-déjeuner ont consommé un aliment du groupe fruit ou jus de fruits.

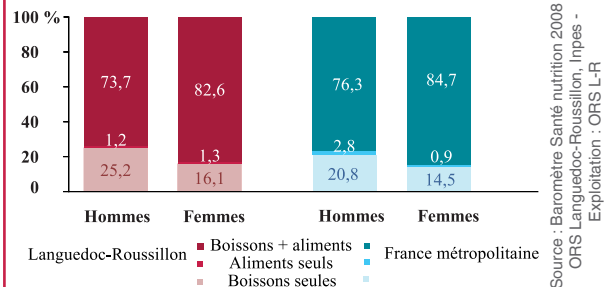
Concernant le groupe viande, poisson, oeuf, il est très peu consommé en région (1,6 %) mais cette proportion est plus importante que celle de la France (0,7 %) (Figure 5).

4

Le groupe « féculents, pains et céréales » plus consommé par les femmes et avec l'âge

En Languedoc-Roussillon comme en France, les femmes consomment plus de produits du groupe des féculents que les hommes (59,2 % contre 44,0 %). La consommation de ce groupe d'aliment au petit-déjeuner augmente par ailleurs avec l'âge : elle passe de 37,6 % pour les 18-34 ans à 68,5 % pour les 55-75 ans (Figure 6).

Figure 4 : Composition du petit-déjeuner la veille de l'enquête selon le sexe



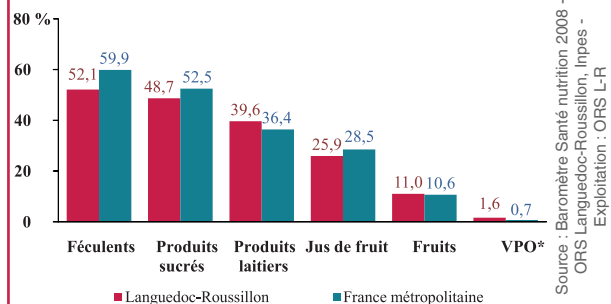
Champ : personnes ayant détaillé la composition de leur petit-déjeuner

Différence significative entre la région et la France métropolitaine pour « Boissons seules ». Différence significative selon le sexe.

→ Évolution 2002/2008

En Languedoc-Roussillon, le petit-déjeuner reste pris par plus de neuf habitants sur dix en 2008, proportion comparable à celle obtenue en 2002. Il reste majoritairement composé à la fois d'aliments et de boissons. De même, la proportion de personnes ayant pris uniquement une boisson ou un aliment au petit-déjeuner reste comparable à celle constatée en 2002.

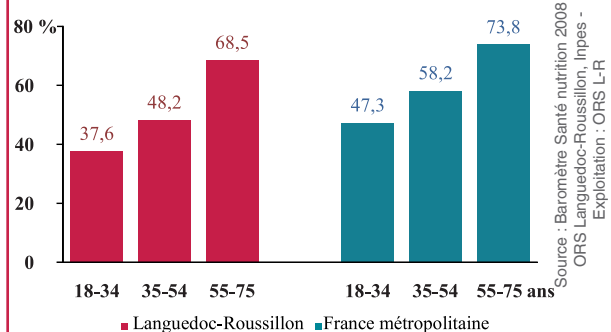
Figure 5 : Groupes alimentaires déclarés au petit-déjeuner la veille de l'enquête



*Viande, poisson, oeuf

Différence significative entre la région et la France métropolitaine pour les groupes des féculents, VPO et jus de fruit.

Figure 6 : Prise de féculents au petit-déjeuner la veille de l'enquête selon l'âge



Différence significative entre la région et la France métropolitaine. Différence significative selon l'âge.

Une consommation de viennoiseries plus fréquente chez les hommes et chez les plus jeunes

La consommation de produits sucrés au petit déjeuner (48,7 %) est plus importante chez les personnes ayant le baccalauréat ou un niveau de diplôme plus élevé (56,5 % contre 46,1 % de celles ayant un niveau de diplôme inférieur).

En revanche, les « autres inactifs » en consomment moins souvent (29,7 %) que les personnes occupant un emploi (54,0 %). Les viennoiseries, comptabilisées parmi les produits sucrés, sont consommées au petit-déjeuner la veille de l'enquête par 14,7 % des habitants en région. Cette consommation est davantage déclarée chez les hommes (19,4 % contre 10,6 % chez les femmes). Les plus jeunes en consomment également davantage (19,6 % des 18-34 ans contre 16,2 % des 35-54 ans).

En revanche, cette pratique est moins fréquente chez les « autres inactifs » que chez les personnes occupant un emploi (6,0 % contre 18,9 %).

Des fruits et des jus de fruits consommés plus souvent par les plus diplômés et les revenus élevés

Les fruits ou jus de fruits sont consommés au petit-déjeuner par plus d'un tiers des habitants du Languedoc-Roussillon. Ils entrent plus souvent dans la composition du petit-déjeuner des plus diplômés (44,8 % des personnes ayant un niveau de diplôme supérieur au baccalauréat contre 27,7 % pour les personnes ayant un niveau de diplôme inférieur). Cette consommation est davantage déclarée chez les personnes ayant des revenus élevés (42,2 % contre 26,8 % pour les revenus faibles et 33,8 % pour les revenus intermédiaires). En revanche, cette pratique est moins fréquente chez les ruraux (29,0 % contre 36,6 % pour les autres).

Plus de produits laitiers chez les jeunes

Les produits laitiers sont consommés au petit-déjeuner par 39,6 % des habitants du Languedoc-Roussillon.

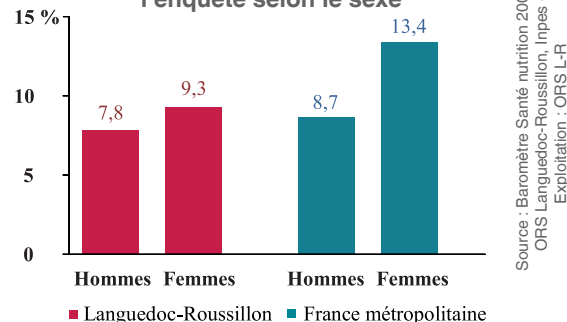
Les plus jeunes consomment plus souvent des produits laitiers au petit-déjeuner (49,1 %) que les 26-34 ans (34,8 %) et les 45-54 ans (32,8 %). Les produits laitiers entrent plus souvent dans la composition du petit-déjeuner des familles sans enfant (43,7 %) que pour les personnes vivant seules (34,4 %). En revanche, les chômeurs en consomment moins souvent (25,5 %) que les personnes occupant un emploi (36,5 %).

Moins d'un habitant sur dix associe les trois groupes alimentaires recommandés au petit-déjeuner

Au cours de leur petit-déjeuner, seuls 8,6 % des habitants interrogés en Languedoc-Roussillon consomment les trois groupes d'aliments recommandés par les nutritionnistes, proportion moins élevée que celle du niveau national (11,1 %) (Figure 7). Ce type de petit-déjeuner est moins présent chez les 35-54 ans (5,4 %) que chez les 18-25 ans (10,3 %).

Les petits-déjeuners des habitants de la région sont le plus souvent composés d'un seul groupe parmi les trois recommandés (41,3 %). Il s'agit principalement du groupe des féculents (48,2 %). Viennent loin derrière les produits laitiers (29,4 %) et les fruits ou jus de fruits (22,4 %). Les foyers avec enfant (45,3 %) et les revenus les plus faibles (46,0 %) composent davantage leur petit-déjeuner d'un seul groupe parmi les trois recommandés que les personnes vivant seules (38,2 %) et les revenus élevés (37,9 %). La consommation de deux des trois groupes alimentaires concerne 29,7 % des habitants de la région et 20,4 % n'en consomment aucun. L'absence des trois groupes recommandés est moins fréquente chez les femmes (15,8 % contre 25,6 % des hommes) et chez les 55-75 ans (13,5 % contre 24,5 % des 18-34 ans). Les foyers avec ou sans enfants sont également moins nombreux que les personnes vivant seules à ne déclarer consommer aucun des trois groupes d'aliments au petit-déjeuner.

Figure 7 : Prise des trois groupes alimentaires recommandés au petit-déjeuner la veille de l'enquête selon le sexe



Source : Baromètre Santé nutrition 2008 - ORS Languedoc-Roussillon, Inpes - Exploitation : ORS L-R
Différence significative entre la région et la France métropolitaine. Au niveau national, différence significative selon le sexe.

→ Groupes alimentaires recommandés par les nutritionnistes au petit-déjeuner :

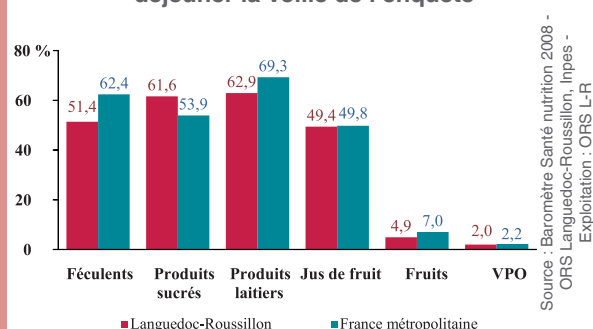
Au nombre de trois, il s'agit du groupe des fruits ou jus de fruits, du groupe des féculents, pains et céréales et du groupe des produits laitiers. Remarque : Les données présentées concernent uniquement la prise alimentaire du matin mentionnée dans le rappel des 24 heures alors que le petit-déjeuner peut par exemple être divisé en deux temps. En effet, le guide PNNS « La santé vient en mangeant » précise que « l'important est de boire et manger l'équivalent d'un petit-déjeuner dans la matinée ».

→ Zoom 12 - 17 ans

Parmi les adolescents ayant déclaré un petit-déjeuner, 79,7 % ont consommé à la fois aliments et boissons en Languedoc-Roussillon. Les produits laitiers sont les plus consommés (62,9 %) par les 12-17 ans. Le deuxième groupe le plus consommé est celui des produits sucrés (61,6 %) alors qu'en France, il s'agit du groupe des féculents (62,4 %).

Plus d'un adolescent sur trois (34,8 %) consomme un seul groupe parmi les trois recommandés, et une part équivalente (36,5 %) consomme deux des trois groupes ; la consommation d'un petit-déjeuner comprenant les trois groupes recommandés concerne 19,9 % d'entre eux ; ceci ne diffère pas de la France métropolitaine.

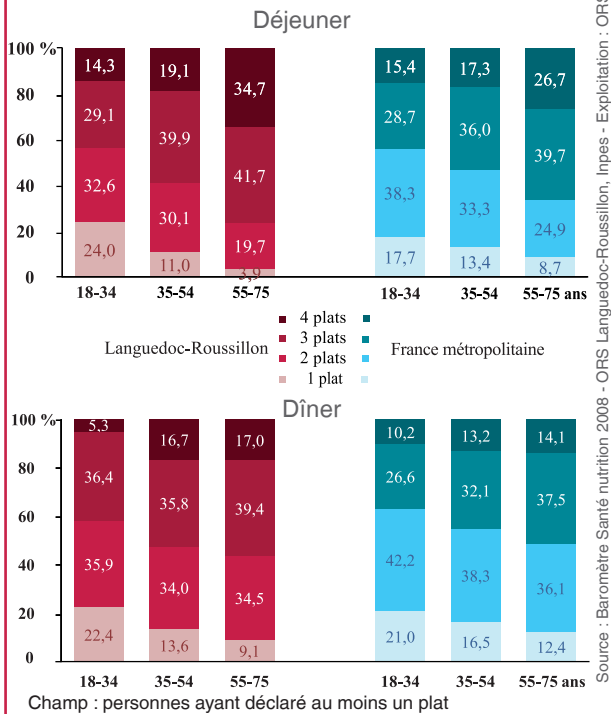
Groupes alimentaires consommés au petit-déjeuner la veille de l'enquête



Source : Baromètre Santé nutrition 2008 - ORS Languedoc-Roussillon, Inpes - Exploitation : ORS L-R

→ Composition du déjeuner et du dîner

Figure 8 : Nombre de plats consommés la veille de l'enquête au déjeuner et au dîner selon l'âge



Différence significative entre la région et la France métropolitaine pour la prise d'un déjeuner ou d'un dîner traditionnel. Différence selon l'âge.

Tableau 1 : Type de plats consommés au déjeuner et au dîner la veille de l'enquête

	Déjeuner (%)	Dîner (%)
Un plat	12,3	14,7
entrée	0,0	0,4
plat	11,7	11,2
fromage*	0,4	1,6
dessert	0,2	1,5
Deux plats	27,3	34,7
entrée + plat	3,5	3,8
entrée + fromage*	0,1	1,0
entrée + dessert	0,9	1,7
plat + fromage*	8,2	11,1
plat + dessert	13,9	16,2
fromage* + dessert	0,7	1,0
Trois plats	37,4	37,1
entrée + plat + fromage*	9,3	7,0
entrée + plat + dessert	15,5	15,0
entrée + fromage* + dessert	0,6	2,0
plat + fromage* + dessert	12,1	13,1
Quatre plats	22,9	13,5

*La catégorie fromage comprend également les produits laitiers.
Champ : personnes ayant déclaré au moins un plat.

Un déjeuner structuré en trois ou quatre plats ...

En Languedoc-Roussillon, six habitants sur dix (60,4 %) structurent leur déjeuner en trois ou quatre plats, considéré comme le déjeuner traditionnel, proportion plus élevée que celle de la France métropolitaine (54,6 %). Par contre, les habitants de la région sont moins nombreux que l'ensemble des Français à se limiter à un seul plat (12,3 % contre 13,2 %).

La consommation de trois ou quatre plats augmente avec l'âge, passant de 43,4 % chez les 18-34 ans à 76,4 % chez les 55-75 ans (Figure 8). Les retraités se distinguent des personnes occupant un emploi par une consommation de déjeuners traditionnels plus élevée (78,7 % contre 56,8 %).

Elle est également plus fréquente dans les foyers avec ou sans enfants (62,5 % contre 55,8 % des personnes vivant seules) et plutôt la semaine (62,2 % contre 59,5 % le week-end). En revanche, elle est moins fréquente chez les plus diplômés (56,8 % contre 63,4 % des personnes ayant un diplôme inférieur au baccalauréat).

Le plat principal est le plat le plus souvent consommé en tant que plat unique (11,7 %) (Tableau 1). Lorsque deux ou trois plats sont déclarés, les associations « plat / dessert », et « entrée / plat / dessert », sont les plus fréquentes (respectivement 13,9 % et 15,5 %) (Tableau 1).

...tout comme le dîner

En Languedoc-Roussillon, le dîner est également composé le plus fréquemment de trois ou quatre plats (50,6 %), proportion plus élevée qu'au niveau national (44,6 %). Les dîners structurés en deux plats sont consommés par un tiers des habitants et un seul plat par 14,7 %.

La consommation d'un dîner traditionnel – structuré en trois ou quatre plats – augmente avec l'âge, passant de 41,7 % chez les 18-34 ans à 56,4 % chez les 55-75 ans (Figure 8). Elle est également plus fréquente dans les foyers avec ou sans enfants (52,4 % contre 44,1 % des personnes vivant seules).

Les femmes sont moins nombreuses que les hommes à déclarer un dîner traditionnel (42,1 % contre 59,6 %). Celui-ci est moins consommé chez les personnes ayant un revenu faible que celles ayant un revenu élevé (38,2 % contre 58,1 %).

Comme pour le déjeuner, lorsqu'un plat unique est déclaré, il s'agit majoritairement du plat principal. De même, les repas structurés en deux ou trois plats correspondent essentiellement aux associations « plat / dessert », et « entrée / plat / dessert ».

Au dîner, trois quarts des personnes partagent le même plat que les autres membres de leur foyer

Parmi les habitants de la région ayant dîné à leur domicile avec des personnes vivant habituellement chez eux, 75,9 % ont mangé le même plat principal que les autres convives ; ceci est comparable à la France métropolitaine. 8,7 % des individus interrogés n'ont pas répondu à cette question. Les individus ayant consommé un plat différent de la personne enquêtée étaient des enfants dans 47,3 % des cas, et d'autres adultes dans 26,0 % des cas.

→ Zoom 12 - 17 ans

Comme au niveau national, le déjeuner des jeunes de la région est le plus souvent composé de trois plats (39,8 %), puis de deux (33,8 %), quatre (14,3 %) ou un seul plat (12,1 %). Comme le déjeuner, le dîner est le plus souvent composé de trois plats (37,2 %), puis de deux (30,6 %), d'un plat unique (23,4 %) et enfin de quatre plats (8,8 %).

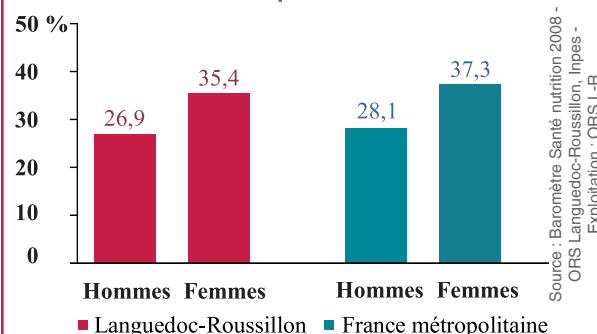
→ Autres prises alimentaires

Prise du « goûter » chez les femmes, les jeunes et dans des foyers avec enfants

Au total, 8,4 % des individus interrogés ont déclaré une prise alimentaire dans la matinée, 31,3 % dans l'après-midi et 9,2 % dans la soirée. La collation de l'après-midi est plus souvent déclarée par les femmes (35,4 % contre 26,4 % des hommes) (Figure 9). Cette collation est plus présente dans les foyers avec enfants (35,0 % contre 25,5 % des personnes vivant seules). Elle diminue avec l'âge, passant de 42,7 % chez les 18-34 ans à 23,2 % des 55-75 ans.

Parmi les personnes ayant déclaré une collation l'après-midi, une large majorité a mangé en une seule fois (91,5 %), et le groupe alimentaire le plus fréquemment cité est celui des produits sucrés (58,9 %). Les fruits, jus de fruit, produits laitiers et produits du groupe des féculents, pains et céréales sont, quant à eux, cités respectivement par 27,9 %, 5,2 %, 18,1 % et 16,1 % des individus.

Figure 9 : Prise alimentaire de l'après-midi la veille de l'enquête selon le sexe



Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine. Différence significative selon le sexe.

Les habitants de la région grignotent peu

Dans l'enquête, sont considérés comme grignoteurs, les individus qui ont mangé à plusieurs reprises entre les principaux repas. En Languedoc-Roussillon, 3,8 % des personnes interrogées ont déclaré avoir grignoté au cours de la journée³ ; les grignoteurs en région sont aussi nombreux qu'en France (4,8 %). Selon le moment de la journée le grignotage est plus ou moins fréquent. Il concerne respectivement 1,3 %, 2,6 % et 0,4 % des individus le matin, l'après-midi et le soir.

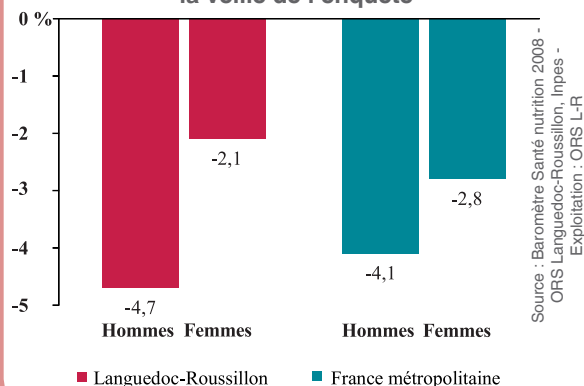
Dans la région, aucun lien n'a pu être mis en évidence entre les variables socio-démographiques et la pratique du grignotage.

Au niveau régional comme national, aucune différence n'a été mise en évidence concernant la pratique du grignotage selon l'indice de masse corporelle calculé à partir du poids et de la taille déclarés.

→ Évolution 2002/2008

La prise d'une collation l'après-midi reste stable entre 2002 et 2008 et elle reste consommée par près d'un tiers des habitants de la région. En revanche, comme au niveau national, le grignotage dans la journée a diminué entre 2002 et 2008 de 3,4 points en région. Même si les femmes ont changé leur habitude en 2008 sur cette pratique, ce sont les hommes qui ont réduit le plus leur grignotage dans la journée entre 2002 et 2008 (-4,7 points contre -2,1 points pour les femmes).

Évolution du grignotage dans la journée la veille de l'enquête



→ Zoom 12 - 17 ans

Six jeunes sur dix (60,8 %) ont déclaré avoir consommé une collation l'après-midi (4,7 % dans la matinée et 10,5 % en soirée). Au cours de cette collation de l'après-midi, 89,3 % des jeunes ont mangé en une seule fois.

Comme chez les adultes les produits sucrés sont cités le plus souvent (74,7 %), avant les produits du groupe des féculents (25,6 %), les fruits-jus de fruits (25,5 %) et les produits laitiers (11,6 %).

Parmi les adolescents interrogés, seuls 8 d'entre eux ont déclaré avoir grignoté la veille de l'enquête.

³ Grignotages de la matinée, de l'après-midi et de la soirée confondus.

→ Lieux des repas

Le domicile lieu privilégié des repas...

Les repas sont le plus souvent pris au domicile, que ce soit le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner (Tableau 2). Quel que soit le repas considéré pris au domicile, la région ne diffère pas de la moyenne nationale. Le petit-déjeuner est le repas qui est le plus souvent pris au domicile, c'est le cas pour plus de neuf habitants du Languedoc-Roussillon sur dix (Tableau 2). Le déjeuner est pris au domicile par plus des deux tiers des habitants de la région. Même pour les personnes qui travaillent, le domicile reste l'endroit où le déjeuner est le plus fréquemment pris (60,4 %). Le restaurant d'entreprise ou le restaurant scolaire, universitaire, arrivent en deuxième position (11,3 %), suivis par le restaurant ou le fast-food (7,6 %) et les repas pris chez des amis ou de la famille (7,2 %) (Tableau 2). Le déjeuner est le repas le plus souvent pris chez des amis ou de la famille.

Le domicile est également le lieu privilégié du dîner (pour presque neuf habitants de la région sur dix) (Tableau 2).

... d'autant plus pour le déjeuner et le dîner que l'âge augmente

Le déjeuner et le dîner sont d'autant plus souvent pris au domicile que les personnes sont plus âgées (Figure 10). Toutefois, les écarts observés entre le fait de prendre son repas chez soi ou à l'extérieur en fonction de l'âge sont plus importants pour le déjeuner.

Pour le petit déjeuner, les femmes le prennent plus souvent à leur domicile (96,7 % contre 93,5 % des hommes). De même, il est pris le plus souvent au domicile par les retraités (96,5 % contre 94,4 % des personnes occupant un emploi) et par les personnes vivant dans un foyer avec ou sans enfant (96,0 % contre 91,0 % des personnes vivant seules).

Pour le repas de midi, les personnes ayant un diplôme inférieur au baccalauréat déjeunent plus souvent à leur domicile (74,8 % contre 62,8 % des personnes ayant le baccalauréat ou un diplôme plus élevé). De même, les retraités (85,8 %) et les « autres inactifs » (83,1 %) déjeunent significativement plus souvent chez eux que les personnes occupant un emploi (60,4 %).

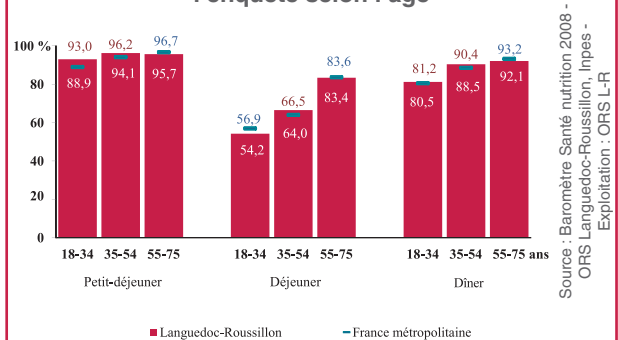
En revanche, le dîner est moins souvent pris au domicile par les étudiants (77,1 % contre 88,3 % des personnes occupant un emploi). Enfin, le déjeuner et le dîner sont moins souvent pris au domicile par les personnes vivant seules (respectivement 60,7 % et 80,1 %) que les autres types de foyers (69,9 % et 90,7 %).

Tableau 2 : Lieux des repas la veille de l'enquête

	Languedoc-Roussillon %			France métropolitaine %		
	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Domicile	95,2	68,6	88,3	93,4	67,9	87,5
Restauration travail-scolarité	1,3	11,3	1,4	2,8	15,7	1,3
Restaurant	0,5	7,6	3,9	0,7	7,5	4,5
Amis, famille	1,9	7,2	4,8	1,9	5,3	5,1
Autre lieu	1,1	5,4	1,6	1,1	3,6	1,6

Source : Baromètre Santé nutrition 2008 - ORS Languedoc-Roussillon, Inpes - Exploitation ORS L-R.

Figure 10 : Repas au domicile la veille de l'enquête selon l'âge



Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine. Différence significative selon l'âge pour le déjeuner et le dîner en région et pour les trois repas en France.

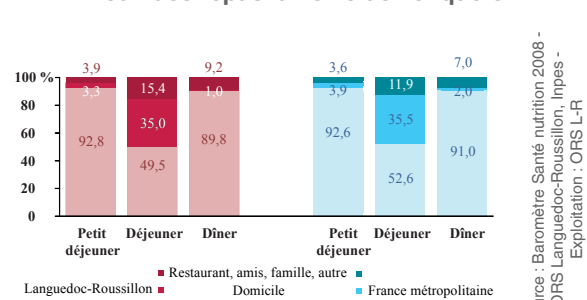
→ Zoom 12 - 17 ans

En Languedoc-Roussillon, les jeunes prennent principalement leur petit-déjeuner à leur domicile.

Près d'un jeune sur deux déjeune à son domicile. Ils sont plus d'un tiers à avoir pris ce repas en restaurant scolaire ou universitaire.

Les jeunes ont dîné à leur domicile pour près de neuf sur dix d'entre eux. On n'observe pas de différence significative entre le comportement des jeunes du Languedoc-Roussillon et ceux des jeunes français.

Lieux des repas la veille de l'enquête



Source : Baromètre Santé nutrition 2008 - ORS Languedoc-Roussillon, Inpes - Exploitation : ORS L-R

→ Évolution 2002/2008

En Languedoc-Roussillon, les repas pris la veille de l'enquête restent majoritairement comme en 2002, pris au domicile, que ce soit le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner. Le petit-déjeuner est, comme en 2002, le repas principal pris le plus souvent à domicile par plus de neuf habitants sur dix.

Pour les autres lieux hors domicile, les proportions d'habitants de la région ayant pris leur petit-déjeuner ou leur déjeuner chez des amis ou de la famille ont augmenté en 2008 par rapport à celles obtenues en 2002 (respectivement +0,8 et +4,0 points).

La fréquentation d'un restaurant au moment du déjeuner la veille de l'enquête est plus élevée en 2008 qu'en 2002 (+4,1 points). Pour les autres lieux de repas pris hors domicile la veille de l'enquête, les observations effectuées en 2008 restent comparables à celles obtenues en 2002.

Des repas hors domicile pris chez des amis ou en famille

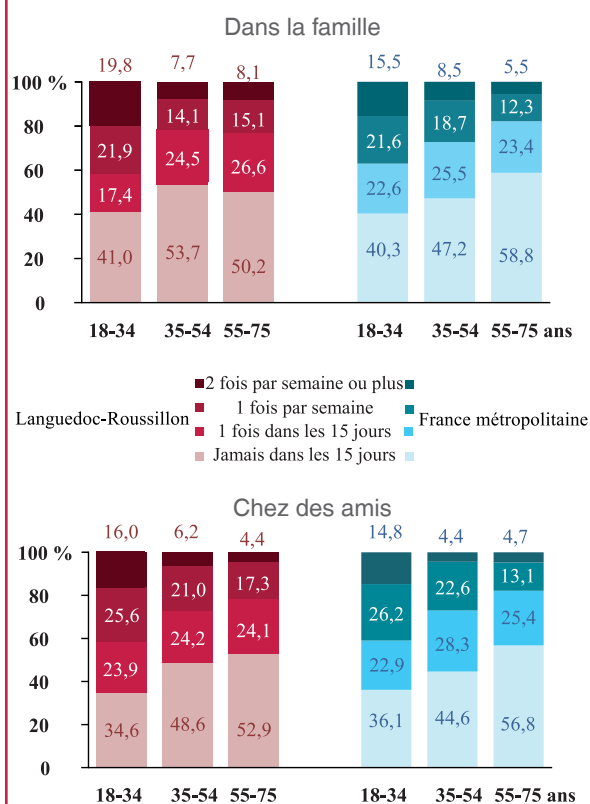
En Languedoc-Roussillon, plus d'un habitant sur deux a mangé au moins une fois chez des amis au cours des 15 derniers jours, proportion comparable à celle du niveau national (54,4 %). Ils sont 21,1 % une fois par semaine et 8,5 % plus d'une fois par semaine. C'est le lieu le plus souvent mentionné pour les repas pris à l'extérieur de chez soi.

Ce sont les femmes et les non diplômés qui ont le moins souvent mangé chez des amis au cours des deux dernières semaines (50,5 % des femmes contre 58,0 % des hommes et 39,9 % contre 55,1 % des personnes ayant un niveau de diplôme inférieur au baccalauréat). En revanche, les étudiants sont proportionnellement plus nombreux à avoir mangé chez des amis que les personnes occupant un emploi (67,1 % contre 56,6 %).

En Languedoc-Roussillon, la moitié des habitants (51,1 %) a mangé chez des membres de leur famille au moins une fois au cours des 15 derniers jours, proportion comparable à celle du niveau national (51,4 %). Pour 16,7 %, cela s'est produit une fois par semaine et pour 11,4 % plus d'une fois par semaine. C'est le deuxième lieu le plus souvent mentionné pour les repas pris à l'extérieur de chez soi.

Les étudiants ont moins souvent mangé dans leur famille au cours des deux dernières semaines (40,8 % contre 52,6 % des personnes occupant un emploi). Cette pratique diminue quand l'âge augmente : elle varie de 59,1 % pour les 18-34 ans à 49,8 % pour les 55-75 ans (Figure 11).

Figure 11 : Fréquence des repas pris dans la famille et chez des amis durant les 15 jours précédant l'enquête



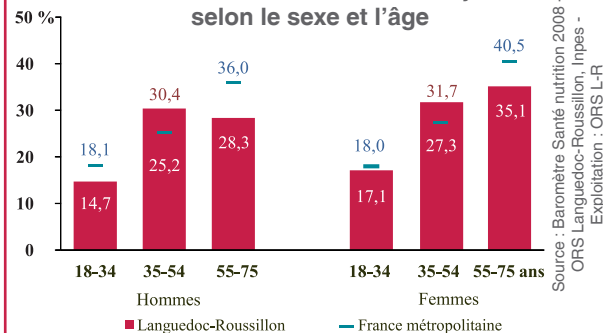
Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine/ Différence significative selon l'âge.

Les non diplômés et les plus âgés sont les plus « isolés »

L'indicateur présenté ici correspond aux personnes qui ont répondu n'avoir jamais été manger (dans les 15 jours précédant l'enquête) ni chez de la famille, ni chez des amis.

Il s'agit donc d'un indicateur indirect d'isolement social, puisque ce sont des personnes qui n'ont pas été invitées par de la famille ou des amis à venir partager un repas ou qui ne l'ont pas souhaité. En Languedoc-Roussillon, 26,9 % des habitants interrogés ont déclaré n'avoir mangé ni dans de la famille ni chez des amis au cours des 15 derniers jour, proportion comparable à celle du niveau national (27,3 %). Les hommes sont moins nombreux que les femmes à n'avoir mangé ni dans de la famille ni chez des amis au cours des 15 derniers jours (25,1 % contre 28,6 %). Cet isolement social est plus fréquent chez les personnes n'ayant aucun diplôme (37,9 % contre 25,8 % des personnes ayant un niveau de diplôme inférieur au baccalauréat). Il croît quand l'âge augmente : il passe de 15,9 % pour les 18-34 ans à 31,9 % pour les 55-75 ans.

Figure 12 : Aucun repas pris chez de la famille ou des amis durant les 15 derniers jours selon le sexe et l'âge



Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine. Différence significative selon le sexe et l'âge.

...et également au restaurant

En Languedoc-Roussillon, la moitié des habitants ont été au restaurant au cours des 15 derniers jours, proportion comparable à celle du niveau national (48,4 %). Ils sont 15,8 % à s'y être rendus une fois par semaine et 10,4 % plus d'une fois par semaine. Les hommes vont plus souvent au restaurant que les femmes (54,0 % contre 47,8 %). Il en est de même pour les personnes les plus diplômées (69,8 % contre 45,7 % des personnes ayant un diplôme inférieur au baccalauréat). A l'inverse, les foyers avec ou sans enfant (respectivement 47,3 % et 52,3 %) se rendent moins souvent au restaurant que les personnes vivant seules (58,5 %). Enfin, cette pratique croît quand le revenu augmente : elle passe de 39,4 % pour les revenus faibles à 68,7 % pour les revenus élevés.

Durant les 15 derniers jours, plus d'un quart des habitants du Languedoc-Roussillon déclarent avoir mangé au moins une fois dans un lieu de restauration rapide, proportion comparable à celle du niveau national (29,3 %). Ils sont 7,7 % à y avoir mangé une fois par semaine et 3,9 % plus d'une fois par semaine.

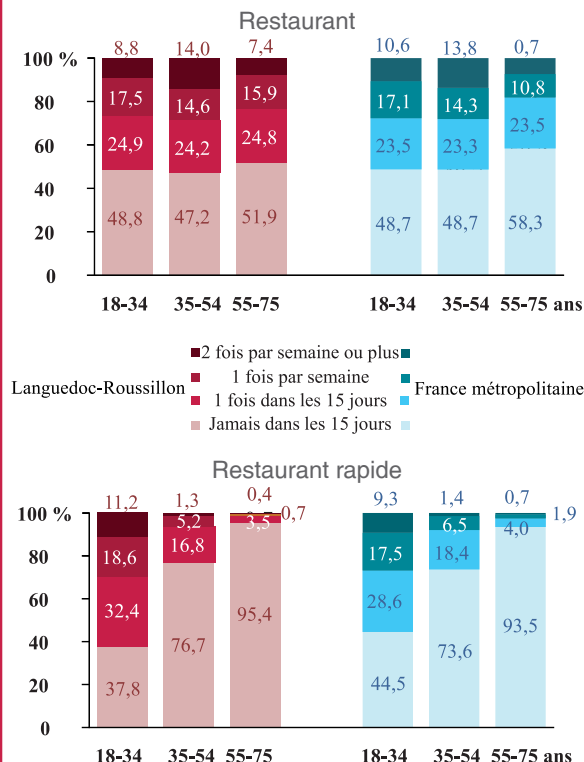
Les hommes fréquentent plus ce type de restauration que les femmes (33,6 % des hommes y ont mangé au moins une fois au cours des 15 derniers jours contre 23,9 % pour les femmes). Ce sont les plus jeunes qui y mangent le plus (de 62,2 % pour les 18-34 ans à 4,6 % pour les 65-75 ans) (Figure 13). En revanche, les personnes appartenant à un foyer sans enfant s'y sont rendus moins souvent que les personnes vivant seules (16,0 % contre 23,5 %).

En Languedoc-Roussillon, 13,4 % des habitants interrogés ont mangé au moins une fois dans un restaurant collectif (d'entreprise ou scolaire) au cours des 15 derniers jours, proportion moins élevée que celle du niveau national (20,0 %). Ils sont 1,3 % à y avoir mangé une fois par semaine et 9,0 % plus d'une fois par semaine.

Ce sont les étudiants qui les fréquentent le plus (35,2 % contre 17,2 % des personnes occupant un emploi) et les retraités ou les chômeurs le moins (respectivement 5,1 % et 2,6 %).

La plus forte fréquentation de restauration collective est également associée au caractère urbain de la commune de résidence, les habitants des communes urbaines y sont allés plus souvent que ceux des communes rurales (14,5 % contre 10,0 %).

Figure 13 : Fréquence des repas au restaurant et en restauration rapide durant les 15 derniers jours



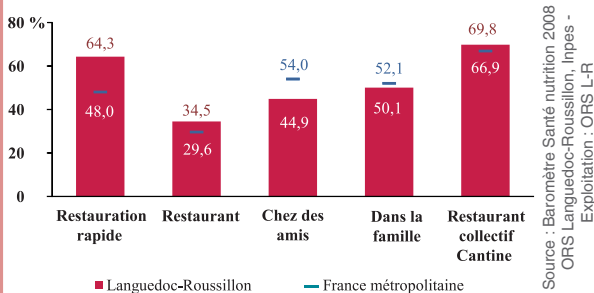
Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine. Au niveau national, différence significative selon l'âge pour « Restaurant » et « Restauration rapide ». En région différence significative selon l'âge seulement pour « Restauration rapide ».

→ Zoom 12 - 17 ans

Au cours des 15 derniers jours, les adolescents du Languedoc-Roussillon ont le plus souvent pris leurs repas hors domicile en restaurant collectif, puis en restauration rapide. Viennent ensuite dans la famille ou chez des amis.

Les jeunes de la région fréquentent plus souvent les lieux de restauration rapide que la moyenne nationale (respectivement 64,3 % et 48,0 %).

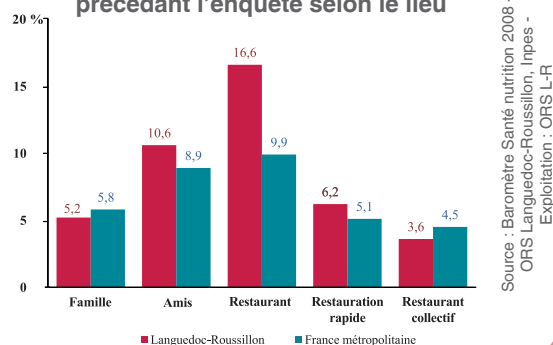
Repas pris à l'extérieur au moins une fois durant les 15 derniers jours selon le lieu



→ Évolution 2002/2008

En Languedoc-Roussillon, la proportion d'habitants ayant fréquenté un lieu de repas hors domicile au cours des quinze derniers jours précédant l'enquête a augmenté de façon importante entre 2002 et 2008 pour la plupart des endroits à l'exception du restaurant collectif. Le restaurant est le lieu ayant la plus forte progression de fréquentation au cours des quinze derniers jours (+16,6 points). Viennent ensuite les repas pris chez des amis (+10,6 points). La restauration rapide a été également fréquentée plus souvent en 2008 qu'en 2002 (+6,2 points) même si en proportion elle vient loin derrière des repas pris chez des amis, de la famille et au restaurant. Enfin, les repas pris chez la famille ont également augmenté en 2008, progression de 5,2 points.

Évolution de la fréquence des repas pris hors domicile au cours des 15 derniers jours précédant l'enquête selon le lieu



→ Commensalité

→ Indicateur

La **commensalité** est le fait de partager son repas avec au moins une personne.

Il était demandé aux personnes interrogées, pour chacun des trois principaux repas de la veille, avec qui ils avaient mangé.

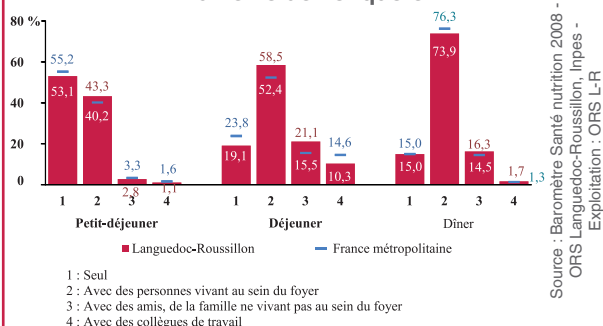
Plus de la moitié des habitants de la région petit-déjeunent seuls

La veille de l'enquête, plus d'un habitant du Languedoc-Roussillon sur deux (53,1 %) a pris son petit-déjeuner seul, proportion comparable à celle du niveau national (55,2 %). Ils sont 43,3 % à l'avoir pris avec des personnes vivant habituellement à leur domicile et 2,8 % avec des amis ou de la famille ne vivant pas au foyer (Figure 14).

Les étudiants sont plus nombreux à prendre leur petit-déjeuner

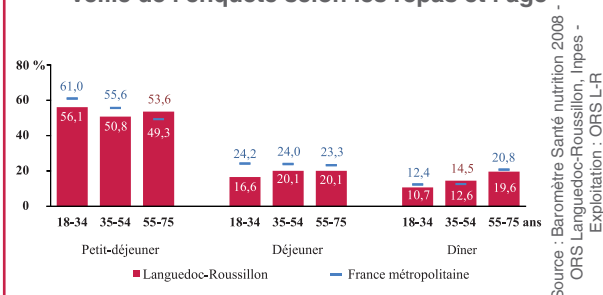
seuls que les personnes occupant un emploi (75,0 % contre 49,8 %). Les revenus les plus faibles sont également dans cette situation par rapport aux revenus les plus élevés (56,4 % contre 49,7 %). À tous les âges, le petit déjeuner est pris plus fréquemment seul que le déjeuner ou le dîner (Figure 15). Alors qu'au niveau national, le petit déjeuner est de moins en moins pris seul avec l'avancée en âge, ceci n'est pas retrouvé en région.

Figure 14 : Commensalité des repas la veille de l'enquête



Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine.

Figure 15 : Personnes ayant mangé seules la veille de l'enquête selon les repas et l'âge



Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine. Au niveau national seulement, différence significative selon l'âge pour le petit-déjeuner.

Déjeuners et dîners sont surtout partagés avec les personnes vivant habituellement au domicile

En Languedoc-Roussillon, 19,1 % des habitants déclarent avoir déjeuné seuls la veille de l'enquête, 58,5 % ont pris ce repas avec des personnes vivant habituellement à leur domicile, 21,1 % avec des amis ou de la famille ne vivant pas au foyer et 10,3 % avec des collègues (Figure 14). Le fait de déjeuner seul ne diffère pas entre la région et la France. Le dîner est le repas le plus souvent pris en

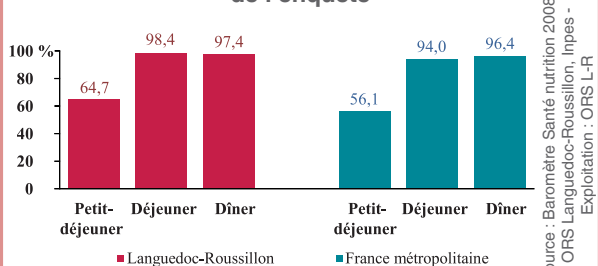
famille (73,9 %), 15,0 % des habitants de la région ont mangé seuls le soir la veille de l'enquête, 16,3 % ont mangé avec des amis ou de la famille ne vivant pas au sein du foyer. Le fait de dîner seul ne diffère pas entre la région et la France. Les femmes dînent le plus souvent seules (18,9 % contre 11,0 %).

→ Zoom 12 - 17 ans

Pour les jeunes du Languedoc-Roussillon, le petit-déjeuner est le repas qui est le moins souvent partagé. Toutefois, la veille de l'enquête, la proportion de jeunes de la région ayant partagé leur petit-déjeuner est forte puisque près des deux tiers l'ont pris en présence de quelqu'un.

À l'inverse, le déjeuner n'est quasiment jamais pris seul, 98,4 % l'ont partagé. Le dîner est également un repas exceptionnellement pris seul, 97,4 % des jeunes de la région l'ont pris avec au moins un convive. Il n'y a pas de différence avec l'ensemble des jeunes Français.

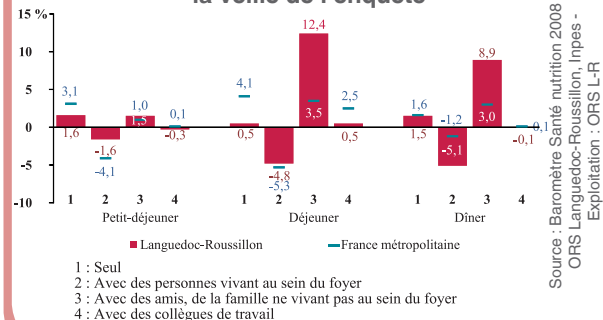
Commensalité des repas la veille de l'enquête



→ Évolution 2002/2008

En Languedoc-Roussillon, le fait de partager son repas avec aucune personne n'a pas évolué entre 2002 et 2008. Le petit-déjeuner reste, parmi les trois principaux repas, le moins partagé, comme en 2002. En revanche, les changements constatés portent sur le déjeuner et le dîner qui sont moins partagés en 2008 avec des personnes vivant au sein du foyer (respectivement -4,8 et -5,1 points) et qui sont plus souvent pris avec des amis, de la famille ne vivant pas au sein du foyer. Les partager avec des amis, de la famille ne vivant pas au sein du foyer a fortement augmenté (respectivement +12,4 et +8,9 points). Cette progression est nettement plus importante en région.

Évolution de la commensalité des repas la veille de l'enquête



→ Convivialité

→ Indicateur

La convivialité tient compte de plusieurs facteurs :

- la présence d'autres convives,
- un temps suffisant,
- et la disponibilité intellectuelle des convives pour échanger (absence d'activité concurrente : regarder la télévision, utiliser un ordinateur, lire un livre...).

Un habitant sur cinq regarde la télévision au petit-déjeuner, un sur trois au déjeuner et un sur deux au dîner

Les habitants du Languedoc-Roussillon sont 20,4 % à déclarer avoir pris leur petit-déjeuner la veille de l'enquête **en regardant la télévision**, 31,1 % au déjeuner et 47,4 % au dîner (Figure 16). La présence d'une autre convive influe sur ces résultats : parmi les personnes qui ont mangé en compagnie d'autres personnes, 19,8 % ont regardé la télévision au petit-déjeuner, 20,3 % au déjeuner et 21,1 % au dîner.

Quel que soit le repas, les habitants de la région regardent aussi souvent la télévision en mangeant que la moyenne de l'ensemble des Français.

Les plus jeunes et les personnes ayant un niveau de diplôme inférieur au baccalauréat sont ceux qui regardent le plus souvent la télévision au moment des trois principaux repas. À l'inverse, les femmes la regardent moins souvent que les hommes au moment du petit-déjeuner et du déjeuner.

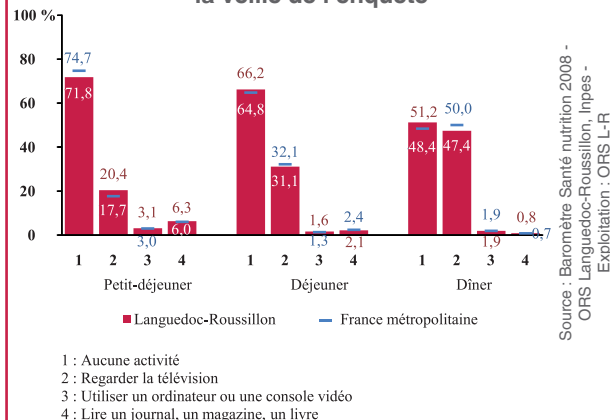
Au dîner, la télévision est d'autant moins regardée qu'il s'agit de foyers avec enfant.

L'utilisation d'une console vidéo ou d'un ordinateur pendant le petit-déjeuner concerne 3,1 % des habitants interrogés en Languedoc-Roussillon, ils ne sont plus que 1,6 % au déjeuner et 1,9 % au dîner (Figure 16).

Quel que soit le repas, il n'y a pas de différence entre la région et la moyenne française.

Ce sont les personnes au chômage qui utilisent le plus souvent un ordinateur ou une console en prenant leur petit-déjeuner. Les plus jeunes sont également ceux qui le font le plus souvent au moment des trois principaux repas. Au déjeuner, ce sont les personnes ayant un niveau de diplôme supérieur au baccalauréat

Figure 16 : Activités pendant les repas la veille de l'enquête



Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine.

qui utilisent le plus souvent un ordinateur ou une console. Au dîner, cette pratique est d'autant moins fréquente qu'il s'agit de foyers avec enfant.

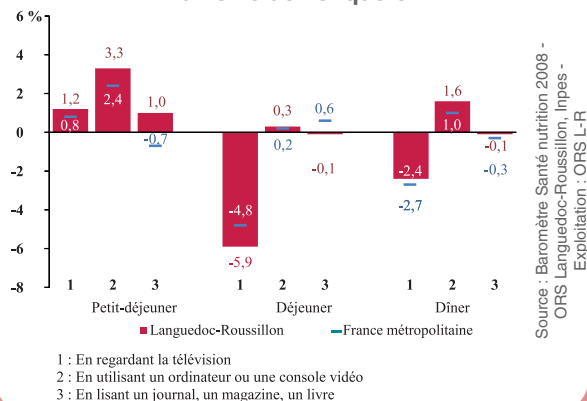
Enfin, 6,3 % des personnes interrogées déclarent **lire** en prenant leur petit-déjeuner, 2,1 % le font en déjeunant et 0,8 % en dînant. Quel que soit le repas considéré, les habitants de la région ne diffèrent pas de l'ensemble des Français.

Les personnes au chômage lisent plus souvent au dîner que celles occupant un emploi.

→ Évolution 2002/2008

En Languedoc-Roussillon, la présence de la télévision au moment du déjeuner a fortement diminué (-5,9 points). En revanche, l'utilisation d'une console vidéo ou d'un ordinateur au moment du petit-déjeuner et du dîner ont augmenté en 2008 par rapport à 2002 (respectivement +3,3 et 1,6 points).

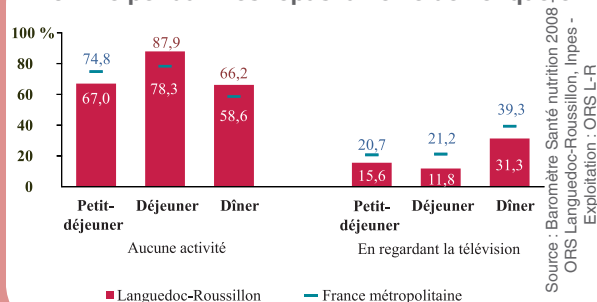
Évolution de l'activité pendant les repas la veille de l'enquête



→ Zoom 12 - 17 ans

Les jeunes de la région sont significativement plus nombreux que l'ensemble des Français du même âge à n'avoir eu aucune activité au cours du déjeuner. Pour ceux qui ont fait autre chose en mangeant, l'activité la plus fréquente est de regarder la télévision : 15,6 % l'ont fait au petit-déjeuner, 11,8 % au déjeuner et 31,3 % au dîner. Les jeunes de la région regardent moins souvent la télévision au déjeuner que la moyenne des jeunes français. Aucun jeune n'a utilisé un ordinateur ou une console au moment des trois principaux repas. Enfin 3,4 % des jeunes interrogés déclarent lire en prenant leur petit-déjeuner, aucun ne l'a fait au déjeuner ou au dîner.

Activité pendant les repas la veille de l'enquête

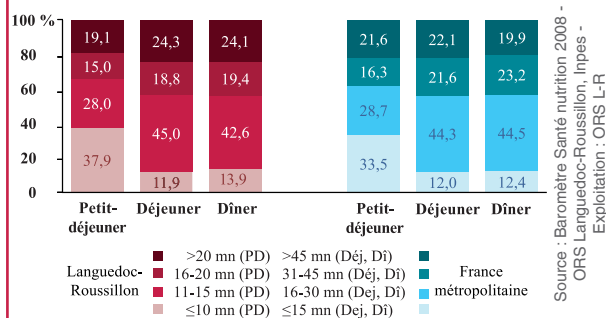


Des repas d'autant plus longs qu'ils sont partagés et pris le week-end

En Languedoc-Roussillon, le temps moyen du petit-déjeuner est de 16 minutes. Parmi les personnes qui ont pris un petit-déjeuner la veille de l'enquête, elles sont 65,9 % à y avoir consacré moins de 15 minutes (Figure 17). Cette proportion est plus élevée en région que celle observée au niveau national (62,2 %). Les plus diplômées et les personnes vivant dans un foyer sans enfant sont plus nombreuses à consacrer plus de 15 minutes au petit-déjeuner.

Le temps moyen consacré au déjeuner est de 41 minutes, 56,9 % y ont consacré moins de 30 minutes (Figure 17). Il n'y a pas de différence entre les habitants de la région et la moyenne de l'ensemble des Français. Les retraités et les foyers sans ou avec enfants sont plus nombreux à consacrer plus de 30 minutes à déjeuner. Le déjeuner dominical est significativement plus long que celui des autres jours de la semaine (respectivement 63 et 37 minutes). Le dîner a duré en moyenne 42 minutes la veille de l'enquête : 56,5 % ont mangé en moins de 30 minutes (Figure 17). Il n'y a pas de différence entre la région et la moyenne nationale. Les femmes prennent plus de temps pour dîner que les hommes (60,1 % contre 52,8 %). Le dîner du samedi est significativement plus long que celui des autres jours de la semaine (respectivement 50 et 40 minutes). Que ce soit pour le déjeuner ou pour le dîner, les repas durent significativement plus longtemps lorsqu'ils sont partagés : 45 minutes en moyenne lorsqu'ils sont partagés (les durées sont identiques pour le déjeuner et le dîner) et 25 ou 24 minutes lorsqu'ils sont pris seuls.

Figure 17 : Durée des repas la veille de l'enquête



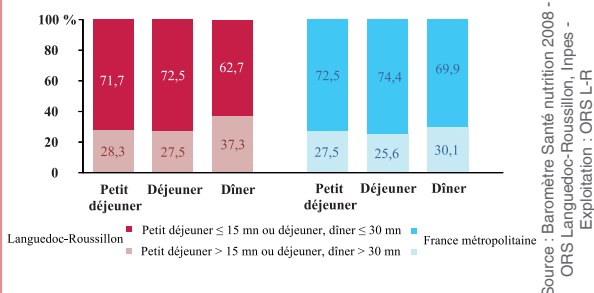
*Parmi les personnes qui ont pris ces repas la veille

Différence significative entre la région et la France métropolitaine pour le temps passé au petit-déjeuner.

→ Zoom 12 - 17 ans

Les adolescents mangent plus vite que leurs aînés au déjeuner (32 minutes en moyenne) et au dîner (34 minutes en moyenne). Par contre, la durée de leur petit-déjeuner est similaire à celle des autres habitants, 16 minutes en moyenne. Pour sept jeunes sur dix, la durée des repas est plus courte : le petit-déjeuner dure moins de 15 minutes, le déjeuner et le dîner moins de 30 minutes. Il n'y a pas de différence entre la région et la moyenne nationale.

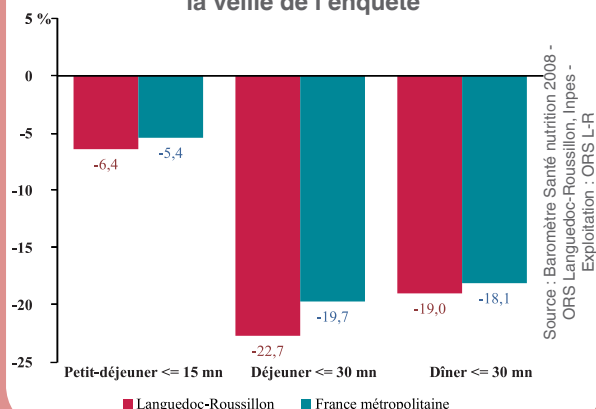
Durée des repas la veille de l'enquête



→ Évolution 2002/2008

En Languedoc-Roussillon, le temps moyen des trois principaux repas a augmenté entre 2002 et 2008 : passant de 15 à 16 minutes pour le petit-déjeuner, de 29 à 41 minutes pour le déjeuner et de 30 à 42 minutes pour le dîner. De façon générale, les habitants de la région consacrent plus de temps à leurs trois repas principaux. En effet, la proportion de personnes ayant consacré moins de 15 minutes à leur petit-déjeuner a diminué en 2008 (-6,4 points). De même, celles des personnes ayant consacré moins de 30 minutes à leur déjeuner ou leur dîner ont considérablement diminué en 2008 (respectivement -22,7 et -19,0 points).

Évolution de la durée des repas la veille de l'enquête



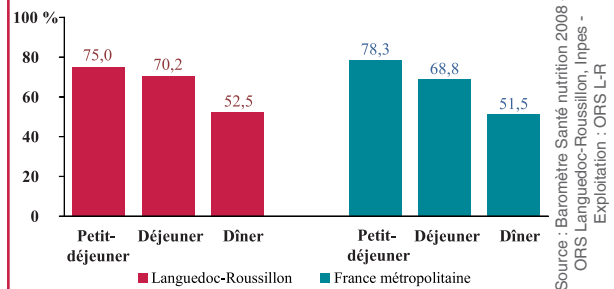
Des repas plus conviviaux chez les femmes et les personnes avec un niveau d'études ou de revenus élevés

L'indicateur synthétique de la convivialité présenté dans ce paragraphe tient compte de deux facteurs : manger en compagnie d'autres personnes et être disponible pour échanger, c'est à dire n'avoir aucune autre activité concurrente (ni télévision, ni ordinateur ou console vidéo, ni livre). Les trois-quarts des habitants du Languedoc-Roussillon qui ne prennent pas seuls leur petit-déjeuner répondent à ces critères, 70 % pour le déjeuner et la moitié pour le dîner (Figure 18). Les trois repas des habitants de la région présentent des critères de convivialité comparables à la moyenne des Français.

En Languedoc-Roussillon, les femmes et les personnes âgées de 35-54 ans qui ne petit-déjeunent pas seules sont les personnes pour qui le petit-déjeuner et le déjeuner répondent le plus souvent aux critères de convivialité (Figure 19). Au déjeuner, les personnes ayant le baccalauréat ou un niveau de diplôme supérieur sont, parmi celles qui ne mangent pas seules, celles qui répondent le plus souvent aux critères de convivialité (respectivement 77,9 % et 81,9 % contre 65,6 % de celles qui ont un diplôme inférieur au baccalauréat). En revanche, les personnes ayant un niveau de revenu faible sont celles pour qui le déjeuner répond le moins à ces critères (64,9 % contre 79,6 % des revenus élevés).

Les personnes qui ne dînent pas seules ayant un niveau de diplôme supérieur au baccalauréat et celles vivant avec des enfants sont celles pour qui celui-ci répond le plus souvent aux critères de convivialité.

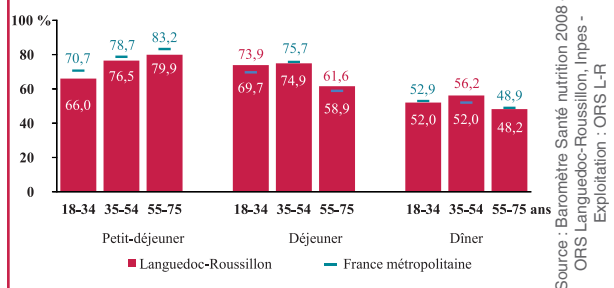
Figure 18 : Convivialité* pendant les repas la veille de l'enquête



*Partage du repas sans présence de télévision, d'ordinateur ou de livre (pour les personnes n'ayant pas mangé seules)

Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine.

Figure 19 : Convivialité* pendant les repas la veille de l'enquête selon l'âge



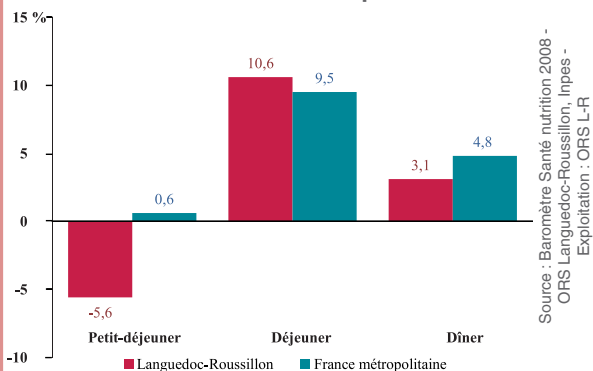
*Partage du repas sans présence de télévision, d'ordinateur ou de livre (pour les personnes n'ayant pas mangé seules)

Aucune différence significative entre la région et la France métropolitaine. Différence significative selon l'âge.

→ Évolution 2002/2008

En Languedoc-Roussillon, le temps consacré aux repas et la disponibilité des convives sont moins favorables en 2008 qu'en 2002 pour le petit-déjeuner (-5,6 points). En revanche, cette convivialité est plus importante pour le déjeuner en 2008 qu'en 2002 (+10,6 points).

Évolution de la convivialité pendant les repas la veille de l'enquête

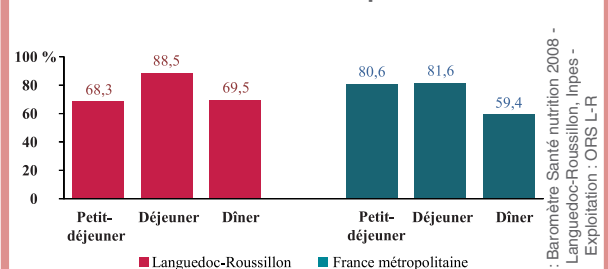


→ Zoom 12 - 17 ans

Près de neuf jeunes sur dix déclarent avoir partagé leur déjeuner la veille de l'enquête sans avoir eu aucune autre activité, cette proportion est moins élevée au petit-déjeuner et au dîner (près de 70,0 %).

Les jeunes de la région semblent réunir des critères permettant une plus grande convivialité au déjeuner que la moyenne nationale.

Convivialité* des principaux repas la veille de l'enquête



*Partage du repas sans regarder la télévision, ni utiliser d'ordinateur ou de console vidéo, ni lire (pour les personnes n'ayant pas mangé seules).

→ Méthodologie

→ Méthodologie générale¹

En 2008, l'Inpes a reconduit le Baromètre santé nutrition. Il s'agit d'une enquête téléphonique consacrée aux relations entre la nutrition et la santé qui est réalisée au niveau national. De plus, huit régions ont participé à ce baromètre par le biais de sur-échantillons régionaux, en particulier la Languedoc-Roussillon. Le questionnaire et la méthodologie employés dans la région sont les mêmes que ceux mis en œuvre au niveau de l'enquête nationale. Seule la période d'enquête varie : du 11 février au 19 mai 2008 au niveau national et du 26 mars au 24 juin 2008 en région. L'analyse porte sur les personnes contactées sur téléphone fixe. En Languedoc-Roussillon, le sur-échantillon est composé de 1 204 répondants auxquels s'ajoute la fraction régionale de l'échantillon national qui regroupe 124 personnes.

L'analyse présentée dans ce document porte sur les 12-75 ans, mais, compte-tenu de la faiblesse des effectifs des 12-17 ans (n = 90), seules des analyses descriptives sont présentées sous forme d'encadrés pour ces derniers.

Les données ont été pondérées par le nombre de personnes éligibles au sein du ménage contacté ainsi que par le nombre de lignes téléphoniques du foyer. Un redressement a été réalisé sur le sexe, l'âge, le diplôme et la taille d'agglomération, afin d'être représentatif de la population régionale. Les tests de comparaison, réalisés essentiellement à partir de régressions logistiques, ont été effectués sur les données brutes en ajustant sur le sexe, l'âge, le niveau de diplôme, la situation professionnelle, la structure du foyer et le fait d'habiter une zone rurale ou non. Le seuil de significativité est fixé à 5 %. Lorsque des tests sont réalisés entre le national et le régional, les individus de la Languedoc-Roussillon sont exclus de l'échantillon national.

¹ La méthodologie détaillée de l'étude est développée dans la fiche thématique « Présentation et méthodologie de l'enquête ».

→ Méthodologie spécifique

L'étude de la structure et de l'environnement des repas est basée sur le rappel des 24 heures et le rappel des 15 jours précédant l'enquête. Pour les six grands moments de la journée (les trois repas principaux et les prises alimentaires du matin, de l'après-midi et de la soirée), les principaux indicateurs retenus concernent : le nombre total, la composition, le lieu ainsi que les dimensions liées à la convivialité (personnes partageant le repas, temps, activités simultanées).

→ Références bibliographiques

1. Poulain J-P. Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques, Éditions Privat, Paris 2002, 235p.
2. Ministère de la santé et des solidarités. Deuxième Programme national nutrition santé – 2006-2010 – Action et mesures. Ministère de la santé et des solidarités, Paris, 2006, 51p.
3. AFSSA. Rapport de l'étude individuelle et nationale sur les consommations alimentaires 2 (INCA2) 2006-2007 2009, 199p.
4. InVS. Etude nationale nutrition santé, ENNS 2006, 2007, 77p.
5. De Saint Pol T. Le dîner des Français ; un synchronisme alimentaire qui se maintient ? Insee, Paris, Economie et statistique n°400, 2007.



⇒ Principales caractéristiques de la population étudiée

%* dans
l'échantillon
régional,
n=1 238

%** dans
l'échantillon
national
n=3137

<i>Sexe</i>			
	homme	48,2	49,0
	femme	51,8	51,0
<i>Âge</i>			
	18-25 ans	13,8	14,0
	26-34 ans	15,4	16,5
	35-44 ans	19,4	20,3
	45-54 ans	19,3	19,5
	55-64 ans	17,5	17,2
	65-75 ans	14,6	12,4
<i>Niveau de diplôme</i>			
	aucun diplôme	19,2	17,2
	inférieur au Bac	40,0	41,2
	bac	18,2	18,1
	bac+2 ou plus	22,5	23,4
<i>Situation professionnelle</i>			
	actifs occupés	53,3	60,2
	élèves, étudiants	8,0	8,0
	chômeurs	7,1	4,5
	retraités	23,9	20,2
	autres inactifs	7,7	7,2
<i>Revenus par unité de consommation</i>			
	<900 €	26,1	23,0
	900-1 499 €	32,6	30,8
	≥ 1 500 €	28,8	37,5
	manquant	12,4	8,8
<i>Structure du foyer</i>			
	personnes seules	13,8	11,8
	foyer monoparental***	6,5	6,0
	foyer sans enfant***	37,2	34,7
	foyer avec enfant***	42,5	47,5
<i>Zones de résidence</i>			
	< 2 000 habitants	23,9	25,7
	2 000 habitants ou plus	76,1	74,3

*pondérés à partir du bilan démographique de 2006 (sexe et âge) et des données de l'enquête Emploi 2007 (diplôme et taille d'agglomération).

**pondérés à partir de l'enquête Emploi 2007 (sexe, âge, diplôme et taille d'agglomération).

***enfant(s) âgé(s) de moins de 25 ans.

→ Synthèse

Au moment où le maintien d'une alimentation régulière et structurée est promu dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), il est utile de faire le point sur la persistance ou non des « manières de table » qui caractérisent le Languedoc-Roussillon en comparaison de celles observées en France et comment elles ont évolué depuis 2002.

Les habitants du Languedoc-Roussillon conservent en 2008, comme ceux du reste du pays, une journée alimentaire structurée autour des trois repas principaux que sont le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner auxquels s'ajoute parfois un en-cas l'après-midi. Parmi les plus jeunes, c'est cette structure à quatre repas qui est la plus souvent retrouvée. On observe cependant une légère augmentation de la proportion de personnes n'ayant pas pris de dîner et une baisse de la pratique des en-cas le matin ou le soir. Le déjeuner et le dîner sont majoritairement composés de deux ou trois plats, l'association les plus fréquentes étant « plat / dessert » ou « entrée / plat / dessert ». La pratique du plat unique le soir est retrouvée plus fréquemment chez les plus jeunes et est le fait de près d'un adolescent sur quatre. Le grignotage entre les repas reste faible et est en diminution par rapport à 2002, maintenant la région au même niveau que le reste du pays.

Le petit déjeuner est le repas qui est le plus souvent pris seul, par plus d'un adulte sur deux. Ceci est retrouvé plus fréquemment dans les foyers aux revenus modestes. Au petit-déjeuner (comme pour le reste des Français), près de huit habitants du Languedoc-Roussillon sur dix ont consommé à la fois une boisson et un aliment mais moins d'un sur dix a associé les trois groupes d'aliments recommandés (fruit ou jus de fruit, féculent et produit laitier). Près des deux tiers des habitants de la région ont pris ce repas en moins d'un quart d'heure, proportion plus importante qu'au niveau national.

En moyenne, les durées des principaux repas - 16 minutes pour le petit déjeuner, 41 minutes pour le déjeuner et 42 minutes pour le dîner - restent acceptables et sont même en légère progression par rapport à 2002. Cependant, on notera que 37,9 % des habitants du Languedoc-Roussillon ne consacrent pas plus de 10 minutes au petit déjeuner, 11,9 % pas plus d'un quart d'heure pour le déjeuner et 12,9 % pas plus d'un quart d'heure pour le dîner. La durée des repas augmente quand ils sont partagés ou bien le week-end.

Regarder la télévision au cours des repas est un phénomène relativement fréquent dans la population régionale puisque c'est le cas de près de la moitié des personnes au dîner (près d'un tiers au déjeuner et un sur six au petit déjeuner). La présence de la télévision au petit-déjeuner a fortement baissé par rapport à 2002 alors que l'utilisation d'une console vidéo ou d'un ordinateur au petit-déjeuner ou au dîner sont en progression.

Le domicile est le lieu favori de prise des repas, en Languedoc-Roussillon, comme pour le reste de la France, et ceci reste vrai pour le déjeuner chez les jeunes adultes qui est pris à domicile par plus de la moitié d'entre eux. Le déjeuner sur le lieu de travail ou de scolarisation concerne un habitant de la région sur dix. Le repas au restaurant d'une part, chez des familles ou des amis, d'autre part est plus souvent retrouvé au déjeuner qu'au dîner.

Enfin, on relève qu'une convivialité du repas (c'est-à-dire un repas pris sans regarder la télévision ou lire) est retrouvée, pour les personnes qui ne mangent pas seules, dans les trois-quarts des cas au petit-déjeuner, dans sept cas sur dix au déjeuner et dans seulement un cas sur deux au dîner. Cette convivialité est plus fréquente chez les femmes et les personnes ayant des revenus élevés ou un niveau d'études élevé.

→ Les fiches thématiques du Baromètre santé nutrition

L'analyse de l'extension régionale du Baromètre santé nutrition en Languedoc-Roussillon a donné lieu à la publication d'autres documents thématiques comme dans les autres régions où une telle extension a été réalisée : « Consommations alimentaires », « Perceptions et connaissances nutritionnelles », « Comportements d'achats alimentaires », « Nutrition, revenus et insécurité alimentaire », « Activité physique et sédentarité », « Alimentation méditerranéenne » et d'un fascicule « Présentation et méthodologie de l'enquête ». Une synthèse intitulée « Différences et similitudes entre régions » a également été réalisée par la Fnors.

Ce document a été réalisé par : Inca Ruiz, Bernard Ledéser (ORS L-R) et Geneviève Le Bihan (Cres LR)
et mis en page par Jacqueline Belen

Il a été enrichi par les contributions de :

Pierrick Bernard (Faculté des sciences du sport), Nicolas Bricas (Cirad), Anne-Sophie Dormont (GRSP LR), Michelle Holdsworth (IRD), Sylvia Maille (Drass LR), Martine Padilla (IAMM), Jean-Paul Romarin (Drass LR) et Béatrice Rougy (Conseil régional LR).

Le choix des thématiques et les analyses ont été réalisés en collaboration étroite avec Samira Bensalah, Marie-Antoinette Castel-Tallet et Thomas Klipfel (ORS Champagne-Ardenne), Elodie Roy et Anne-Sophie Woronoff (ORS Franche-Comté), François Baudier et Claude Michaud (Urcam Franche-Comté), Cyril Boudier, Gaëlle Mazure et Hervé Villet (ORS Haute-Normandie), Jean-François Buyck, Dorothée Grange et Catherine Vincelet (ORS Île-de-France), Geneviève Le Bihan (Cres Languedoc-Roussillon), Bernard Ledéser et Inca Ruiz (ORS Languedoc-Roussillon), My Mai Cao et Hafida Raoui (Drass Nord - Pas-de-Calais), Henriette Noël (Drass Picardie), Nadège Thomas et Alain Trugeon (OR2S Picardie), Lucie Bacchioni et Cécile Lucas (Drass Provence-Alpes-Côte d'Azur), Aurélie Bocquier, Caroline Lions et Pierre Verger (ORS Provence-Alpes-Côte d'Azur), Claire Bossard et François Michelot (Fnors), François Beck et Hélène Escalon (Inpes).

Le recueil des données du sur-échantillon et l'analyse ont été financés par le Groupement régional de santé publique du Languedoc-Roussillon et par le Conseil régional du Languedoc-Roussillon.

Observatoire régional de la santé du Languedoc-Roussillon
Parc Euromédecine 209 rue des Apothicaires 34196 Montpellier cedex 5